

Александр Терзи

La mia essenza

Александр Терзи

La mia essenza

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43651669

ISBN 9785449618597

Аннотация

Эта книга – продукт моих осознаний о природе ума и механизмах мышления, которые формируют наши убеждения о тех или иных вещах, и взгляд на мир.

Содержание

About	5
Ян	6
Самоценность человека	6
Экология сознания	7
Не бодхисаттва	11
Некого спасать	16
Понимание приносит принятие	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

La mia essenza

Александр Терзи

© Александр Терзи, 2020

ISBN 978-5-4496-1859-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

About

Обложка книги авторская, изображение в главе «Темнейшая тьма» взято с портала pixabay.com.

Эта книга – продукт моих осознаний о природе ума и механизмах мышления, которые формируют наши убеждения о тех или иных вещах и взгляд на мир.

Каждая глава является отдельным законченным эссе, которые были восприняты и написаны в 2019 году – один за другим в течение дней и недель, поэтому они дополняют друг друга. Есть также отдельные главы (3), связанные с остальными лишь общей тематикой книги.

Публикации автора под псевдонимом **Ярга**:

- «Вносящий Свет»
- «Ненасилие есть Путь»

Ян

Самоценность человека

Ценность человека измеряется не только в земных делах и характеристиках. Моя самоценность не обусловлена чем-то или кем-то внешним. Я ценен сам по себе, потому что **я есть.**

Экология сознания

Нашему миру очень не хватает экологии сознания. Это такая область науки, предметом изучения которой является человеческий разум. Но это не наблюдение за работой мозга или классические виды психологии, преподаваемые в институте. Это совсем о другом. Так что же это такое?

В первую очередь это, наверно, уважение к границам чужого пространства. Сначала признание их наличия и включение в свою систему миропонимания, а затем уважительное к ним отношение. У каждого из нас есть своё личное пространство, в котором нам и только нам может быть комфортно насколько, насколько мы это себе позволяем. И далеко не все окружающие тебя люди имеют туда свободный доступ.

Нужно признать, что это нормально и имеет место быть. Личному пространству также часто дают красивые эпитеты, такие как: внутреннее святилище, оазис души, центр внутреннего спокойствия, сад гармонии, пространство сердца и так далее. Названия говорят сами за себя – в них отражаются состояния и чувства, неразрывно связанные с нашей человеческой природой.

Это глубоко интимное пространство, в которое мы ухо-

дим побыть одни, вдали от мира, для разговора тет-а-тет со своей душой. И требуется большое доверие к другому человеку, чтобы открыть ему самое сокровенное, что происходит у тебя в душе.

А тому человеку стоит отнестись с огромным уважением и осторожностью к твоему личному пространству, чтобы, образно говоря, ничего там не поломать и не оставить грязных следов от обуви. Потому что сделать это очень легко, особенно когда имеешь наплевательское отношение к чувствам окружающих.

Можно не уважать чужое пространство и самовольно вторгаться в него, тем самым причиняя человеку боль, стресс и целый букет негативных эмоций, но тогда не удивляйтесь, если впредь отношение к вам будет на уровне «ниже плинтуса». Градус психологической закрытости и недоверия прямо пропорционален степени уважительного отношения к личности и её пространству.

Относится ли это к экологии сознания? Более чем. Ведь что такое экология? Это понятие о чистом пространстве и токсичных веществах, отравляющих его. Отношения тоже умеют быть токсичными. Токсичными можно назвать даже некоторых известных всем нам людей. Никто не любит токсины.

Здоровой реакцией любого человека при виде токсинов является защита своего суверенитета, обеспечение безопасности жизненно важных органов с последующей нейтрализацией ядов и выведением их из организма. Если перенести это в плоскость человеческих отношений, то выходит то же самое.

Но тут есть большое отличие: если химическое отравление мгновенно передаёт организму сигнал об опасности здоровью и жизни, благодаря чему сразу мобилизуются все ресурсы, то токсичные отношения между людьми могут длиться очень долго и незаметно для того, в кого раз за разом впрыскивают несмертельные дозы ядов гнева, злости, осуждения, насмешки, унижения, порицания, раздора, ненависти, обиды, зависти, ревности, недоверия и стремления переделать вас под себя. Всё это есть насилие в чистом виде, психологический аспект которого люди зачастую почему-то отрицают. Но факт есть факт, сколько Луну не отрицай, с небосвода она никуда не денется, даже если очень хочется.

Экология сознания подразумевает, что человек будет меньше отравлять себя и других токсичными эмоциями и моделями поведения. Потому что только вне этих психологических ядов существуют источники радости, любви, внутренней гармонии и доверия между людьми. Всё начинает-

ся с уважением к чужому личному пространству, я убеждён
в этом.

Не бодхисаттва

С древних времён и поныне нам говорят, что мир исполнен страдания. Говорят, страдающие существа обречены длительное время пребывать в этом состоянии в череде жизней и смертей колеса сансары. Говорят, что они сами обрекают себя на страдания своим незнанием о природе ума, сути жизни и принципе «зеркала вселенной».

Учения о самореализации, самопознании и духовном пути сводятся к одному: стань полон жалости и заботы о благе всех живых существ, будь всегда преисполнен дружелюбия, сострадания, радости за других и бесстрастия, стань «пробуждённым» и помоги «пробудиться» «спящим».

Буддизм говорит, что *«идеал бодхисаттвы – это решимость привести в нирвану всех живых существ – это пример героического идеала, воплощением которого стала жизнь Будды»*. Бодхисаттва описывается как герой, ведущий всех живых существ из дебрей сансары в град просветления.

В общем-то, это необходимый этап в становлении духовного человека, который не проскочить никому в этом мире. Но это не последний этап. Далек не последний.

Спустя какое-то время начинаешь осознавать, что приверженность идеалу бодхисаттвы (хотя это можно называть по-разному в контексте разных традиций, учений, религий) не делает тебя «просветлённым». В чём же загвоздка?

Страдающим людям нужны сострадательные бодхисаттвы. Бодхисаттвам же нужны страдающие люди, чтобы иметь возможность реализовать свое к ним сострадание. Таково взаимодействие между «спящими» и «пробуждёнными» на планете Земля.

«Просветления» не происходит, потому что «пробуждённые» играют во всё ту же вековечную игру. И «спящие» им в этом активно помогают. Выражаясь терминами буддизма, таким образом все духовные люди своими же руками (или умами) продолжают поворачивать пресловутое колесо сансары, поддерживая и умножая страдания мира.

Осознание этой истины дарует подлинную свободу. Какая легкость и простота! Какая ноша сваливается с твоих плеч, когда перестаешь играть в «спасителя» и «спасение других», «спасение мира»! Эта игра заиклена сама на себе и не имеет выхода, развития, финала. Это игра в пределах сансары и по сансарным правилам, она не ведёт к избавлению от страданий, а лишь подливает масла в огонь.

Чтобы стать духовным человеком и исполниться сострадания к миру, нужно жить среди людей, которым в их повседневной жизни остро не хватает данных духовных качеств. Проявляя к «несчастливым» свои искренние и высокие чувства, душа претерпевает изменение и, если так можно сказать, облагораживается.

Согласитесь, что когда душа человека похожа на цветущий благоухающий сад, она красива. В таком саду хочется отдыхать и радоваться жизни, сутками оттуда не вылезая. Многим людям именно этого и недостает. И их туда тянет, что естественно.

Конечно, такой «пробужденный» оказывает некоторую (весьма неоднозначную) помощь страдающим людям, но он не может помочь им окончательно вылезти из своих страданий, проблем, неурядиц и загонов ума... Потому что и сам ещё не обнаружил заветную дверцу с надписью «Выход». И не обнаружит, пока не перестанет хотеть «спасти всё и вся» (от самих же себя).

Игры в изменение мира и других людей всегда ведутся на шахматной доске и всегда дуальны: в их контексте есть только «чёрные» и «белые» фигуры. Противоположности. Соответственно, буддхисаттва пребывает в очень тонкой и искусной иллюзии ума, гласящей, что мир настолько ужасен,

что он требует немедленных действий от духовных искателей для исправления одного положения дел. Как на внешнем фоне, так и в душах его обитателей.

В этом нет ничего зазорного, это прекрасный (суммарный) опыт жизни на планете Земля. И все же, игра по земным правилам и меркам не ведёт душу за пределы земных игровых границ.

Когда приходит осознание, что всё в этом мире служит тебе, равно как и все люди служат друг другу в получении нужных им опытов проживания игровых ролей, наступает свобода быть собой. Когда я захотел воплощать идеал бодхисаттвы, окружающие меня люди вызвались испытать разного рода страдания, чтобы я научился им сострадать.

Я взращивал в себе желание помочь им прекратить эти мучения и испытать радость от жизни на этой прекрасной планете. Только я не учёл одного: в роли бодхисаттвы я и сам никогда не испытывал подлинного наслаждения от жизни. Я был глубоко и надолго в уме.

Своей игрой в «пробуждённого» я активно поддерживал страдания мира, ведь всё моё «пробуждение» было возможно лишь на фоне «страдающих непробужденных». Реагируя на них, я желал «искоренить всё зло и всю тьму», предпри-

нимая для этого «нужные» и возможные шаги.

Следующим осознанием было, что все люди всегда думают только о себе. Беспокоятся о том, чтобы хорошо, комфортно и уютно было в первую очередь им. Окружающие условия, люди, декорации, вещи должны, по их мнению, обеспечивать им комфортные условия для жизни.

«Я не хочу терять этого человека, потому что мне с ним комфортно. Ему со мной нет, но меня это не волнует. Я не хочу видеть другие грани личности этого человека и не хочу чтобы он менялся, иначе что будет со мной? Меняться же самому мне некомфортно».

По такому же принципу ведётся и игра в бодхисаттву. Противоположностью является игра окружающих его людей. Выход из ловушки только один: перестать делать одни и те же устоявшиеся действия в надежде на другой результат. Является ли это пресловутым «просветлением»? Возможно. Главное не создавать на этом новых игр ума.

Некого спасать

В буддизме распространён текст обетов бодхисаттвы.

Обет бодхисаттвы – это обязательство ставить интересы других выше своих собственных, и достичь просветления ради блага всех существ.

Основной обет звучит так:

«Чувствующие существа бесчисленны – я обещаю спасти их всех».

Но он не имеет смысла, так как никто никого не должен спасать. Никто и не может. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих, как известно. У чувствующих существ есть своя воля, которую они применяют в жизни.

Люди проживают свои опыты и никакие «спасатели» им не нужны. Обет «спасти всех от самих себя» – это очень тонкое проявление духовной гордыни человека, утверждающее, что он знает лучше за всех остальных – как им жить, говорить, думать, что делать, во что верить и прочее.

«Только найдя прекращение страдания этот обет мо-

жет быть исполнен».

Этот обет никогда не может быть исполнен, так как изменить ты можешь только самого себя. Найди прекращение своих страданий, найди это внутри себя, освободись сам, если можешь. Но думая, что можешь спасти людей против их воли, ты не освободишься и сам.

Я вижу, как люди проживают свои опыты, погружаются во всевозможные игры ума: они могут страдать, они могут наслаждаться, но я точно знаю – пока они погружены в этот опыт и проживают его по кругу снова и снова, значит им это нравится, значит им это нужно.

Как говорят психотерапевты – *в чём твоя выгода?* В чём выгода быть жертвой, в чём выгода иметь сознание нужды и нехватки, выгода искать виноватых, выгода проживать драмы и трагедии? Раз ты погружён в это, значит ты хочешь этого. Таково проявление твоей воли выбирать себе жизненные сценарии.

И я вижу, что да, частенько люди застревают в данных играх и опытах, прогоняют их по кругу чисто по инерции, не включая осознание, не видя выхода и зачастую не желая его искать. Тем не менее, людям не нужны «спасители» и «мессии», утверждающие, что знают путь и избавят всех

от них самих.

Я, стремясь воплотить состояние будды, понимаю и вижу, что природа будды¹ присуща всем и каждому от природы и по факту рождения. Я вижу, что всем в жизни людей рулит их выбор. И я спокоен за них. Да, пускай у них не всё в жизни гладко, но они справятся и сами станут теми, кем хотят быть.

Решать же чужие проблемы, проживать чужую жизнь, вторгаться в чужой монастырь со своим мнением и навязывать его против их воли – это не моя обязанность и не моё желание. Природа будды у всех одинакова и там нечего исправлять. Таково моё видение.

Я могу лишь проживать свою собственную природу и тем самым, возможно, быть ориентиром и примером для остальных. Я могу ничего не делать для этого, не говорить заумных слов, не совать им в руки «нужные» книги, вообще не затрагивать данную тематику.

И тем не менее, так как я вижу сущность своей природы и природы других людей, обычное моё присутствие в их

¹ Природа будды отождествляется с таковостью и характеризуется в качестве «подлинной, неизменной и вечной природы всех существ». Считается, что у обычных существ природа будды временно загрязнена омрачениями ума, создающими страдание и другие иллюзии сансары.

жизни уже просто даёт им возможность взглянуть на вещи с другой перспективы, рассеять омрачения ума, внести новые энергии в их личное пространство, высветить потенциалы. Это возможно, это происходит. Такова моя таковость.

Понимание приносит принятие

Понимание приносит принятие. Принятие того что другой человек живёт так, как он хочет и может. Принятие того что другой имеет право жить как ему заблагорассудится. Принятие исключает осуждение.

Осуждение – это убежденность в праве навязывать другим свой образ жизни и мышления, это сравнение других с собой – и не в их пользу. Осуждая, ты говоришь: я лучше знаю, как он должен был прожить свою жизнь. Я лучше знаю, что он должен был делать и как. Я лучше знаю, потому что я лучше.

А вот и нет. Ты даже не знаешь, как прожить свою собственную жизнь. А замахиваешься на других. Оправдание проистекает из сознания осуждения, осуждённый оправдывается перед осуждающим, вовлекаясь в не свою игру ума.

Понимание даёт принятие всего таким как оно есть. Без необходимости осуждать и исправлять чужие жизни. И принятие не равно приятию. Приятие – это эмоция. Симпатия-антипатия. Тебе может не нравиться Гитлер, но ты можешь понимать что им двигало, и принять его существование и деятельность как свершившуюся данность.

А осуждение ничего не даст. Это деструктивная эмоция. Нет, вначале она полезна, когда человек вступает на некий путь духовности. Он смотрит на зло, на плохое, на плохих людей (в его понимании) и говорит – «я не такой, я не с ними, я буду лучше».

И это даёт старт благодаря тому что он дистанцируется от объекта осуждения. Но позже эмоция осуждения становится препятствием на пути к более высокому состоянию сознания. Потому что там нужно принятие, а не «я лучше, он хуже». Тогда это уже путь вниз. Но – каждому своё.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.